УТВЕРЖДАЮ

ИП_____А.О. Орлов

«28» июля 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 281A62C46A9A3B060884545846C1680D3FCB942F
Владелец: Литвяков Игорь Валерьевич
Действителен: с 06.09.2021 до 06.12.2022

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ №23

Литвяков И.В.

«28» 07 2022 г.

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2022

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	27,1	2,7	310,4	0,06	0,20	0,36	2,48	2,57	0,44	95,67	15,76	211,36	2,43	205,37	24,34	0,05	0,03	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**515**	**21,2**	**36,0**	**38,1**	**568,0**	0,16	60,35	0,45	3,54	2,64	0,55	282,76	50,70	345,45	4,29	487,18	26,34	0,08	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108	2011
ГУЛЯШ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**27,7**	**26,7**	**101,0**	**757,6**	0,40	31,65	0,38	6,06	0,23	0,34	116,97	104,30	353,76	7,06	1 726,45	22,79	0,10	0,01		
Полдник																					
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,3	9,4	6,8	154,0	0,08	2,38	0,58	4,22	0,00	0,09	40,22	42,98	155,15	0,90	362,47	92,27	0,40	0,01	61	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**405**	**17,2**	**14,5**	**34,8**	**350,0**	0,19	13,64	0,63	5,24	0,00	0,42	276,82	82,78	353,95	3,50	929,07	94,27	0,45	0,01		
Всего за день:		**66,2**	**77,2**	**173,9**	**1 675,6**	0,76	105,64	1,46	14,85	2,87	1,31	676,54	237,78	1 053,17	14,84	3 142,70	143,40	0,64	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,6	5,1	29,6	183,0	0,05	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,83	8,64	34,96	0,79	54,82	0,65	0,01	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**17,4**	**22,9**	**81,2**	**600,3**	0,17	5,54	0,07	7,09	0,09	0,14	69,50	50,39	182,94	6,24	679,75	10,25	0,05	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,03	12,93	12,24	25,07	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,6	22,6	30,8	397,4	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**26,4**	**33,1**	**96,0**	**791,2**	0,28	15,82	0,75	9,62	0,00	0,27	114,59	102,92	335,15	6,49	1 001,31	16,88	0,17	0,02		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**340**	**8,6**	**7,3**	**54,7**	**323,2**	0,13	7,04	0,04	0,00	0,00	0,24	238,40	43,00	186,00	1,48	575,40	26,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**52,4**	**63,3**	**231,9**	**1 714,7**	0,58	28,40	0,86	16,72	0,09	0,65	422,49	196,30	704,09	14,20	2 256,45	53,13	0,22	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	6,0	11,2	43,2	298,0	0,05	0,53	0,06	0,43	0,15	0,13	111,55	32,36	136,18	0,50	196,53	9,85	0,02	0,01	174	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**14,1**	**21,3**	**93,4**	**623,8**	0,14	0,68	0,15	1,27	0,23	0,21	268,41	57,66	263,95	2,34	302,64	9,85	0,03	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,4	0,15	9,80	0,23	1,45	0,06	0,12	48,94	54,12	179,84	1,65	854,76	80,19	0,34	0,01	106	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	13,6	20,2	28,4	350,0	0,18	13,11	0,02	3,98	0,06	0,16	23,96	47,54	184,43	3,01	1 109,14	12,17	0,07	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**31,0**	**24,5**	**102,1**	**754,5**	0,50	25,91	1,75	7,67	0,12	0,38	129,32	148,71	469,86	7,76	2 203,71	97,60	0,46	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**380**	**6,3**	**2,3**	**65,4**	**308,6**	0,10	12,04	0,03	0,32	0,00	0,09	32,20	62,60	74,63	1,85	495,95	0,63	0,01	0,01		
Всего за день:		**51,5**	**48,1**	**260,9**	**1 687,0**	0,74	38,63	1,93	9,26	0,35	0,68	429,93	268,97	808,44	11,96	3 002,30	108,08	0,50	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	25,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	1т	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**17,8**	**22,0**	**67,9**	**540,4**	0,27	18,92	0,28	4,11	0,18	0,26	101,43	76,88	269,31	7,25	1 346,91	18,86	0,08	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	46	2022
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	31,3	8,0	0,9	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	9,25	26,58	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**850**	**44,4**	**25,4**	**108,4**	**845,3**	0,34	30,95	0,49	5,57	0,00	0,15	158,07	124,64	483,13	6,59	813,08	6,99	0,04	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	1,28	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03	0,01	210	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**395**	**14,6**	**18,9**	**30,5**	**354,1**	0,15	11,14	0,22	2,26	1,28	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04	0,02		
Всего за день:		**76,7**	**66,3**	**206,8**	**1 739,7**	0,75	61,01	0,98	11,95	1,47	0,87	531,96	246,41	1 030,05	17,82	2 858,58	58,04	0,15	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,3	13,7	6,3	181,6	0,04	0,95	0,09	1,18	0,08	0,08	23,10	11,79	80,16	1,01	140,61	4,39	0,05	0,01	19	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,6	7,8	29,6	214,4	0,17	0,00	0,03	3,71	0,11	0,10	14,26	96,70	144,24	3,38	203,94	1,76	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**19,6**	**26,0**	**79,2**	**629,0**	0,30	11,67	0,13	7,45	0,20	0,24	80,29	133,13	286,27	8,55	735,66	10,86	0,07	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,9	17,3	9,1	228,4	0,08	0,61	0,06	2,20	0,08	0,07	11,37	17,00	92,60	1,67	200,33	3,95	0,02	0,00	20	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,77	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**27,3**	**32,4**	**114,1**	**858,0**	0,44	8,94	0,31	6,97	0,19	0,16	127,84	98,48	360,09	7,45	539,35	10,76	0,05	0,01		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	8,4	7,9	10,7	151,6	0,06	0,37	0,02	2,81	0,00	0,08	45,12	29,69	129,82	1,18	233,85	61,48	0,25	0,01	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**415**	**14,2**	**10,6**	**47,3**	**351,8**	0,18	60,89	0,04	3,42	0,00	0,23	195,80	69,67	260,69	2,34	630,52	72,48	0,27	0,01		
Всего за день:		**61,1**	**69,0**	**240,6**	**1 838,8**	0,91	81,50	0,48	17,84	0,38	0,63	403,93	301,28	907,05	18,34	1 905,53	94,10	0,39	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	6,1	11,4	34,4	265,1	0,10	0,53	0,06	0,80	0,15	0,13	114,06	33,04	135,42	0,75	206,77	10,29	0,01	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**20,6**	**27,1**	**70,7**	**611,2**	0,22	1,16	0,27	2,44	1,12	0,46	386,71	74,57	401,38	2,98	496,09	27,34	0,04	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18,0	17,2	296,1	0,13	9,23	0,02	3,09	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**860**	**26,1**	**27,2**	**98,2**	**746,0**	0,38	30,03	0,34	6,79	0,00	0,30	107,47	99,65	330,23	8,62	1 920,98	19,87	0,12	0,01		
Полдник																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,0	3,8	204,5	0,10	0,73	0,10	2,19	0,41	0,15	68,83	47,31	227,85	1,04	415,30	133,23	0,55	0,02	268	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**300**	**22,5**	**18,6**	**21,0**	**347,3**	0,20	1,99	0,14	2,71	0,41	0,46	289,43	79,11	415,65	1,62	703,90	149,43	0,59	0,02		
Всего за день:		**69,3**	**72,9**	**190,0**	**1 704,4**	0,80	33,17	0,76	11,94	1,53	1,22	783,62	253,33	1 147,26	13,21	3 120,97	196,64	0,74	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,3	53,1	0,03	3,41	0,25	1,37	0,00	0,03	12,93	12,24	25,05	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	12,7	18,1	3,2	225,3	0,06	1,38	0,17	0,98	0,00	0,09	13,28	15,35	109,09	1,15	130,95	4,05	0,08	0,01	9т	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,7	5,1	29,8	184,0	0,05	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,93	8,70	35,21	0,80	55,19	0,65	0,01	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**22,0**	**26,8**	**76,0**	**632,5**	0,21	6,39	0,44	4,22	0,09	0,18	66,48	53,22	214,47	6,10	674,09	9,76	0,11	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4т	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	25,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	1т	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171.1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**32,9**	**35,1**	**116,9**	**927,3**	0,56	11,93	2,04	10,95	0,25	0,66	334,67	239,15	633,18	9,79	1 432,19	17,95	0,15	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	3	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**13,2**	**17,4**	**28,2**	**329,4**	0,13	61,19	0,16	0,86	0,11	0,32	432,09	49,95	293,33	1,12	536,50	20,00	0,03	0,01		
Всего за день:		**68,0**	**79,3**	**221,2**	**1 889,3**	0,90	79,51	2,64	16,03	0,44	1,16	833,24	342,33	1 140,98	17,01	2 642,79	47,71	0,29	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,3	15,2	21,2	321,6	0,06	0,25	0,06	1,76	0,08	0,26	179,26	29,25	245,50	0,93	175,17	1,17	0,04	0,03	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**28,8**	**18,4**	**75,5**	**591,9**	0,16	10,41	0,08	3,29	0,09	0,41	298,79	61,97	355,57	5,09	641,38	6,39	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	8,1	7,3	8,6	135,5	0,05	0,88	0,01	2,52	0,01	0,06	34,60	27,37	117,82	0,61	228,74	67,38	0,28	0,01	3т	2022
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	5,9	20,5	156,8	0,11	8,59	0,04	0,18	0,05	0,08	47,57	25,11	79,33	1,07	632,88	6,77	0,03	0,00	151	2012
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**25,4**	**22,2**	**120,9**	**795,3**	0,47	20,09	0,27	6,60	0,06	0,21	171,77	125,47	439,07	7,09	1 114,90	79,06	0,33	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**10,9**	**6,7**	**59,2**	**350,0**	0,15	11,26	0,07	0,32	0,00	0,37	233,69	73,60	232,61	0,99	663,44	0,63	0,04	0,01		
Всего за день:		**65,1**	**47,2**	**255,5**	**1 737,3**	0,78	41,76	0,42	10,22	0,15	0,99	704,25	261,04	1 027,26	13,17	2 419,73	86,08	0,43	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	11,6	18,8	7,6	244,8	0,05	0,60	0,11	2,39	0,13	0,08	12,43	20,85	119,66	1,98	205,78	4,40	0,03	0,00	48	2022
РИС С ОВОЩАМИ	120	2,7	3,4	25,3	143,0	0,03	1,52	0,28	0,37	0,06	0,03	12,09	21,97	57,77	0,59	116,95	1,80	0,02	0,00	3	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**19,2**	**28,0**	**75,6**	**630,7**	0,18	7,91	0,50	3,60	0,18	0,18	69,92	69,42	246,43	6,71	804,72	9,32	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	16,3	20,7	17,8	323,5	0,14	9,48	0,44	3,22	0,00	0,17	31,88	41,37	181,13	2,31	758,65	10,88	0,13	0,02	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**27,3**	**26,8**	**93,6**	**726,0**	0,36	20,12	0,68	6,48	0,15	0,33	105,80	98,67	348,79	7,12	1 342,73	19,65	0,17	0,03		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	1,28	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03	0,01	210	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**395**	**14,6**	**18,9**	**30,5**	**354,1**	0,15	11,14	0,22	2,26	1,28	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04	0,02		
Всего за день:		**61,1**	**73,7**	**199,7**	**1 710,8**	0,69	39,17	1,40	12,34	1,62	0,97	448,19	212,98	872,83	17,80	2 846,04	61,16	0,26	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	8,5	14,5	6,2	189,6	0,05	1,54	0,48	2,84	0,00	0,07	29,23	18,29	91,00	1,03	161,91	4,22	0,07	0,01	11г	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	24,6	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,73	35,14	107,37	1,27	237,47	9,00	0,00	0,00	12	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**19,5**	**23,3**	**74,6**	**589,3**	0,30	15,46	2,02	4,29	0,08	0,36	222,52	116,10	349,03	5,25	1 337,37	25,90	0,14	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03	0,00	284	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	8,3	37,2	248,6	0,13	0,00	0,04	0,21	0,14	0,05	26,00	31,35	133,83	2,25	131,24	0,00	0,00	0,04	171.4	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**22,0**	**32,3**	**108,0**	**814,0**	0,32	22,29	0,34	8,96	0,14	0,23	134,59	99,93	337,78	9,28	1 128,58	15,41	0,06	0,04		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11,1	8,5	8,6	159,2	0,08	1,57	0,04	2,90	0,07	0,09	45,45	40,25	172,56	1,27	320,63	87,37	0,37	0,01	235	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,58	0,03	0,00	0,00	0,16	189,72	20,16	132,48	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**405**	**18,1**	**13,2**	**36,3**	**347,8**	0,16	7,15	0,07	3,65	0,07	0,30	258,77	79,01	337,84	3,81	764,23	104,57	0,38	0,01		
Всего за день:		**59,6**	**68,8**	**218,9**	**1 751,1**	0,78	44,89	2,43	16,90	0,29	0,89	615,87	295,04	1 024,65	18,35	3 230,18	145,87	0,58	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	631,0	665,7	2 199,5	17 448,7	7,68	553,67	13,36	138,05	9,17	9,37	6 610,20	2 615,45	9 818,38	167,51	7 405,25	689,25	4,21	0,43
Среднее значение за период	63,1	66,6	219,9	1 744,9	0,77	55,37	1,34	13,80	0,92	0,94	661,00	261,55	981,84	16,75	740,20	0,07	0,42	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,3	51,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	517	817	372

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	55	40	55	83	35	55	60	60	50	533	53	5	111	3,5	0,5	22,6	108,6
Хлеб пшеничный	90	105	65	94	98	109	100	99	81	109	78	938	94	4	104	6,8	0,5	43,8	207,6
Мука	9	24,7	5,2	41	1,2	5,1	3,9	3	52,1	22,3	12,4	170,9	17,1	8,1	190	1,8	0,2	11,6	55,4
Крупа (злаки), бобовые	27		44,7	45,1	56,9	73,3	33,8	81,6	32,6	31,7	61,3	461	46,1	19,1	171	4,8	0,8	29,7	144,7
Макаронные изделия	9		43,2			51,1	10	43,5				147,8	14,8	5,8	164	1,6	0,2	10,1	48,5
Картофель	112,2	178,4	44,6	257,8	203,4	50	172,2	94,6	157	136,8	148,4	1443,2	144,3	32,1	129	2,8	0,6	22,8	107,8
Овощи разные, зелень	168	140,2	227,2	104,9	170,1	142,2	95,6	140,4	91,8	208,4	281,5	1602,3	160,2	-7,8	95	2,5	1,7	11,4	73,0
Фрукты свежие	111	200	100	120	100	100	100	100	200	100	100	1220	122	11	110	0,9	0,5	14,5	69,4
Фрукты сухие	9	20		20		20	20					80	8	-1	89				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	42	71,1	38	54,4	44,4	43,7	76,8	44,4		52,5	38	463,3	46,3	4,3	110	8,3	7,4		99,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		144	40,3		67,5		78,2	41,4	453	45,3	24,3	216	8,0	8,1		104,6
Рыба	34,8	60,1		48,9		39,1	85,9		44,2		56,7	334,9	33,5	-1,3	96	5,2	0,3		23,4
Молоко	180	62	200	102	252	127	224	208	120	219	129	1643	164	-16	91	4,5	4,0	8,7	89,4
Кисломолочные продукты	90	180					180	180	180		180	900	90		100	2,5	2,2	3,9	49,5
Творог	30								121			121	12	-18	40	2,1	1,1	0,4	19,9
Сыр	6	15		15			15	21,4	3			69,4	6,9	0,9	116	1,6	2,0		25,2
Сметана	6		5		7	9		7	26,2		21,7	75,9	7,6	1,6	127	0,2	1,2	0,3	15,2
Масло сливочное	18	30,5	5,7	19,4	19,9	30,6	25,1	22,3	8,6	18,9	14,6	195,6	19,6	1,6	109		15,7	0,1	142,4
Масло растительное	9	16,1	28,3	10,8	12,8	19,3	12	17,8	12,9	15,4	29,1	174,5	17,5	8,5	194		17,0		153,0
Яйцо	24	109,9		2,5	57		52,2	4,8	3,5	60,9	3,2	294	29,4	5,4	123	3,6	3,3	0,2	44,8
Сахарный песок	18	21,4	13,1	38,5	10,6	25,2	27,2	1,5	31	10,6	26	205,1	20,5	2,5	114			19,9	79,5
Кондитерские изделия	6		40	30								70	7	1	117	0,4	0,3	5,3	25,6
Чай	0,6	1	1	2	1				1	1		7	0,7	0,1	117	0,1		0,3	1,7
Какао	0,6										6	6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6	6					12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12			0,4					0,4			0,8	0,1	-0,02	67				0,1
Крахмал	1,8								24			24	2	0,2	133			1,9	7,4
Соль	1,8	2,9	0,9	1,5	3,5	1,9	3	2,2	3,8	1,5	1,6	22,8	2,3	0,5	127				
Специи	1,2													-1,2	0				
																62,1	67,8	220,0	1 751,1